DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO

„SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 10.

Zawody i pokazy gimnastyczne na igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie.

(Dokończenie).

Do żeńskich zawodów gimnastycznych, zgłosiło się tylko pięć państw:

Anglja, Holandja, Francja, Włochy i Węgry.

Zawody dzieliły się na ćwiczenia wolne, na przyrządach i skoki.

Pierwsze miejsce zdobyły sobie zasłużenie Holenderki. Charakterystycznem u nich było pogodzenie rytmicznych, a nadzwyczaj wiotkich ruchów, jakie miały przy ćwiczeniach wolnych z trudnemi, wymagającemi siły, ćwiczeniami na przyrządach. Ćwiczyły na poręczach i kółkach, na których wykonywały w huśtaniu wykręty w tylnym i przednim zamachu, wspierania do podporu o ramionach ugiętych, wychwyty, zeskoki wykrętem w tylnym i przednim zamachu. Wszystkie te ćwiczenia wykonywały z podziwu godną elegancją i pewnością. Również skoki miały trudne i czysto wykonane.

Włoszki miały ćwiczenia wolne zbyt twarde, po męsku wykonywane, przytem w ruchach za dużo było teatralnej przesady. Ćwiczyły ładnie, choć nie dorównywały Holenderkom i Węgierkom. Z ćwiczeń na przyrządach miały dość ładne i trudne kombinacje na drabinie przyściennej i ławkach. Skoki wykonały w formie igrzyskowej przy pomocy współćwiczącej.

W ćwiczeniach wolnych wyróżniły się Węgierki, które miały ćwiczenia swe opracowane bardzo wszechstronnie. Rozpoczęły ćwiczenia metodyczne na liczenie, a rytmiczno-plastyczne pod muzykę. W ćwiczeniach na przyrządach i skokach były słabsze.

Ładnie zaprezentowały się w ćwiczeniach wolnych Francuski i Angielki, te ostatnie zbyt jaskrawo odznaczały się w swych czerwonych strojach.

W ogólnej klasyfikacji drużynowej wynik następujący:

1. Holandja . . . . 415,75 p.
2. Włochy . . . . . 381,75 p.
3. Węgry . . . . . 355,75 p.
4. Anglja . . . . . 347,— p.
5. Francja . . . . . 328,— p.

Pokazy.

W pokazach gimnastycznych wzięły udział następujące państwa:

Czechosłowacja, Holandja, Niemcy, Polska, Węgry i Włochy.

Pokazy były wyznaczone na 1 i 10 sierpnia. W pierwszym dniu wystąpili Holendrzy w dwu oddziałach: 60 kobiet i 64 mężczyzn. Weszli w kolumnie szóstkowej, przedefiłowali przed lożą królewską, poczem mężczyźni wyszli, a kobiety rozdzieliły się na dwie kolumny i ustawiły do ćwiczeń wolnych. Wykonały ćwiczenia w trzech częściach. W pierwszej części, prócz ćwiczeń w wolnym rozstępie, ćwiczyły również w grupkach trójkowych. Pięknie i pewnie wykonywały wagi jednonóż, skłony w połączeniu z ruchami ramion. Zachodzeniem przeszły do nowego ustawienia i wykonały część drugą. Podskoki w rozkroku, skłony w dół, krążenia tułowia, podpory leżąc przodem, siady i skłony w siadzie. Podskokami powróciły do pierwotnego ustawienia i wykonały powoli skłony, krążenia, naśladowanie dźwigania, a w klęczce jakgdyby coś odrzucały od siebie.

Po ćwiczeniach wolnych, biegiem ustawiły się do ćwiczeń na przyrządach: jedna część do ćwiczeń na pięciu poręczach, druga na kółkach, a trzecia — na kładce. Równocześnie wystąpili mężczyźni, podzieleni na cztery oddziały. Jeden zastęp do poręczy, drugi ćwiczenia wolne, trzeci igrzyska, a czwarty przeskoki przez stół.

Ćwiczenia kobiet, na pięciu poręczach równocześnie, były wykonywane równo, dokładnie i z zachowaniem cechy. Poziomki, wagi, koła zawrotne i odwrotne, były wykonywane z łatwością i dokładnością, co świadczyło o wysokim stopniu wyćwiczenia.

Ćwiczenia na czterech parach kółek, nie udawały się tak znakomicie, jak ćwiczenia na poręczach, lecz wina była tu po stronie przyrządu, gdyż, aby ćwiczenie mogło być równocześnie i równo przez wszystkie wykonane, należałoby dla każdej ćwiczącej, odpowiednio obniżać lub podwyższać kółka.

Na kładkach ćwiczyły chody i ćwiczenia igrzyskowe również z pomocą współćwiczącej.

Mężczyźni na czterech poręczach jednocześnie, wykonywali trudne ćwiczenia, jak wspierania w obrotach, wymyki, kołowroty i woltyże.

Po ćwiczeniach na przyrządach, oddział kobiet został podzielony na dwie części, z których pierwsza wykonywała ćwiczenia maczugami pod muzykę, druga część opuściła boisko.

Ćwiczenia maczugami połączone były ze skłonami, przysiadami i klęczkami. Właściwych ćwiczeń maczugami było niewiele, kilka kół poziomych i czelnych, pozatem same wymachy.

Po skończonych ćwiczeniach maczugami, wszyscy ćwiczący, kobiety i mężczyźni, utworzyli półkole, które służyło jako obramowanie dla tej części oddziału żeńskiego, który powrócił na boisko, przebrany w ciemno - różowe hitony. Wykonane zostały bardzo ładnie, wprawdzie nie trudne rytmiczno-plastyczne ćwiczenia wolne, pod muzykę.

Był to ostatni punkt, po którym nastąpiło zejście z boiska. Na ogół, Holendrzy nie pokazali nic nowego, ani też nie wyróżnili się układem lub oryginalnością ćwiczeń.

Po ćwiczeniach Holandji, odbył się pokaz węgierski. Oddział dziewcząt, w strojach ludowych, wykonał narodowe tańce, które na ogół podobały się publiczności.

W trzecim punkcie pokazów wystąpiła Berlińska Szkoła Wychowania Fizycznego. Na boisko wkroczyło w kolumnie czwórkowej dwoma oddziałami 60 kobiet i 60 mężczyzn, poprzedzani oddziałem 27 muzykantów na skrzypcach. Przy akompanjamencie śpiewali wszyscy narodową pieśń „Es blas ein Jäger wohl in sein Horn".

Rozpoczęli ćwiczenia biegiem, rozdzielając się na dwa prądy dwójkowe, biegnąc przeciw sobie w koło boiska. Po biegu ustawiły się kobiety w kolumnę ćwiczebną i wykonały ćwiczenia wolne. Rozpoczęły ćwiczeniami ramion, poczem przeszły do klęczki, siadu, następnie do leżenia tyłem. W postawie rozkrocznej wykonały skłony w bok, krążenia ramionami, skręty i głębokie skłony, zakończyły podskokami.

Mężczyźni wykonali krążenia ramion, przenoszenia ramion. Skłony w przód i w tył oraz krążenie tułowia w postawie rozkrocznej. Podpory klęczne, leżąc przodem. Podskoki z klaskaniem, a w leżeniu tyłem podnoszenie i krążenie nóg.

Były to ćwiczenia wstępne, poprzedzające ćwiczenia lekkoatletyczne, po których ćwiczący zmienili obuwie, poczem wykonali bieg trójkami przez przeszkody (płotki). Z jednej strony wykonały bieg kobiety, z drugiej mężczyźni. Bieg był dobrze i równo wykonany. Po biegu ustawiły się kobiety dwuszeregiem w jednym końcu boiska, z piłkami uszatemi, w drugim końcu mężczyźni z oszczepami. Kobiety wykonały rzut

piłką z obrotem, mężczyźni rzut oszczepem z rozbiegu. Efektownie przedstawiał się zwłaszcza rzut oszczepem, gdy trzydzieści oszczepów pruło powietrze i utkwiło w ziemi. Każdy oddział uprzątnął swoję przybory, poczem mężczyźni ustawili się w kolumnę stożkowatą i w postawie rozkrocznej wykonali ćwiczenia 5 kg. kulą: wyrzuty jednorącz, przerzuty ponad sobą, nad głową i t. p. Następnie kobiety i mężczyźni ustawili się w krzyż naprzeciw siebie i ćwiczyli dużemi, pełnemi 3 kg. piłkami. Wykonywali rzuty w postawie, w siadzie, z przewrotem, w tył ponad głowę i pomiędzy nogami. Rzuty wykonane były na znaki, dawane gwizdem i udawały się doskonale.

Po rzutach nastąpiły wolne ćwiczenia igrzyskowe. Kobiety wykonywały przeskoki rozkroczne, przewroty, stania na rękach z pomocą współćwiczącej. Mężczyźni podzielili się na dwa oddziały i kiedy jeden z oddziałów tworzył posuwające się piramidki, przeskoki z przewrotami przez czterech współćwiczących, drugi — pokazał szkołę angielskiego boksu.

W czasie kilkuminutowego pokazu gry „rzucana", przebrały się kobiety w hitony, mężczyźni w kostjumy koloru cegły i wspólnie wykonano jakąś staroświecką scenę z tańcami w takt muzyki, przyczem część ćwiczących bębniła i dzwoniła w blachy. Po ukończeniu pantominy, zeszli ze stadjonu w takim samym porządku, jak i weszli.

Był to pokaz zaprawy lekkoatletycznej, jaką obecnie stosuje Berlińska Szkoła Wychowania Fizycznego, opartej na nowych podstawach metody gimnastycznej. Przyznać trzeba, że wszystkie ćwiczenia wykonywane były z werwą, żywo i efektownie i dlatego naogół podobały się publiczności.

Pokazów drugiego dnia nie widziałem, zajęty swoją drużyną, wyszukiwaniem i ustawianiem przyrządów w stadjonie. Przelotnie mogłem tylko spojrzeć na żeńską drużynę Sokolstwa czechosłowackiego, wykonywującą ćwiczenia maczugami. Z owacji, jaką im zgotowała publiczność, można było wywnioskować, że ćwiczeniami swemi zdobyły sobie druhny czeskie uznanie publiczności.

Po naszem wystąpieniu, okazała drużyna czechosłowacka tańce narodowe w strojach ludowych. Był to ostatni występ, zamykający dział pokazów olimpijskich z Amsterdamu.

Jan Fazanowicz.

Przyrządy pomocnicze do nauki strzelania.

Aby osiągnąć dobre wyniki w konkurencjach strzeleckich i aby uzyskać możność pewnego władania strzałem, trzeba zacząć od początku i prowadzić systematyczną naukę strzelania. Wprawdzie wydaje się ludziom sądzącym powierzchownie,

iż wystarczy komuś pokazać tylko broń i sposób w jaki się strzela, a człowiek ten już tem samem musi strzelać. Jednak to mniemanie musi ustąpić ze względu na to, iż strzelanie nie ogranicza się tylko do oddania strzału i że dobry strzelec musi panować nad oddawanym strzałem i znać warunki w jakich osiąga celność strzału, a niezależnie od tego sposób obchodzenia się z bronią i jej znajomość, a to ze względu zarówno na własne bezpieczeństwo jak i bezpieczeństwo osób trzecich.

Dlatego więc wyszkolenie dobrego strzelca winno mieć na uwadze powyższe zasady, a co jedynie uzyskane być może przez gruntowną naukę strzelania przeprowadzoną pod okiem fachowego instruktora.

Dla ciągłości nauk i dla jej przeprowadzenia metodycznego niezmiernie pożądanemi są odpowiednie przyrządy i przybory strzeleckie. Ze względu więc na ważność tych pomocniczych środków, ułatwiających naukę strzelania należy rozpatrzeć i omówić niektóre z nich, ważniejsze.

Broń. Nasza organizacja, uprawiająca przysposobienie wojskowe, winna dążyć do propagowania strzelania przedewszystkiem z broni typu wojskowego, co nie przeszkadza jednak, aby poszczególni członkowie nie uprawiali strzelania z innych rodzajów broni, zarówno długiej, jak i krótkiej. To ostatnie będzie miało miejsce szczególniej w tych miejscowościach, oddalonych od oddziałów wojskowych, gdzie o broń typu wojskowego jest trudno. Niezależnie od tego, może być bardzo pożyteczną, a interesującą inowacją i urozmaiceniem uprawianie strzelania z łuku.

Karabin do nauki strzelania może być bronią drugorzędną, natomiast do strzelania ostrego musi być bronią pierwszorzędną. Zazwyczaj do ostrego strzelania powinny być przynajmniej ze dwa karabiny na ten cel specjalnie przechowywane, podczas gdy do samej nauki może być użyty każdy karabin, oddany do użytku ogółu ćwiczących.

Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia, jak również po jego ukończeniu, trzeba zawsze broń przejrzeć, także ładownice ćwiczących i naboje. Jest to w tym celu, aby stwierdzić, czy do naboi ćwiczebnych lub ślepych nie dostał się przypadkiem nabój ostry.

System broni nie odgrywa wielkiej roli, jednak uczący się winni dobrze poznać karabin, a instruktor obowiązany jest podać różnice, zachodzące w porównaniu z innemi systemami broni, a więc np. zwrócić uwagę na różnice, zachodzące w przyrządzie celowniczym lub na skręt gwintów w lufie i podać skutek w związku z celowaniem w pierwszym wypadku i biegiem pocisku w wypadku drugim.

Stojak celowniczy. Jest to przyrząd służący do umocowania karabinu nieruchomo z możnością nadawania mu potrzebnych odchyleń dla celowania. Może być automatyczny stano-

wiący całość z trójnogiem lub też można go zastąpić surogatem w postaci tegoż trójnoga, na którym kładzie się woreczek z piaskiem, na niem dopiero karabin, albo też w braku i trójnoga, zastąpić go dwoma względnie trzema taborecikami.

Ekran drewniany służy do nauki celowania, może być nieruchomy lub do opuszczania i podnoszenia, albo też otwierany, używany do celowania w terenie, dla otrzymania pośredniego trójkąta błędu. W braku ekranu może go zastąpić parkan lub deska.

Równocześnie przy ekranie potrzebne są i kółka celownicze różnej wielkości, a także figurki celownicze również różnej wielkości — wszystko do nauki celowania i trójkąta błędu. Pożądana jest także tarczka do łatwiejszego doboru punktu celowania.

Aby uczący się mógł łatwiej opanować przyrząd celowniczy i zrozumieć zasady celowania, potrzebny jest do tego przyrząd uprzystępniający mu w sposób poglądowy naukę celowania. Takim właśnie przyrządem jest muszka ruchoma, która unaocznia zasadę celowania przy pomocy przyrządu celowniczego. Do takiego samego celu służy również i ramka celownicza oparta na innym sposobie budowy, jednak cel obu tych przyrządów jest jeden, a mianowicie służą one do określania prawidłowej, cienkiej, grubej i krzywej muszki.

Dla nauczenia celowania z karabinu umieszczonego w kożle strzeleckim, można zużytkować w tym celu przyrząd zwany nisografem lub też t. zw. diafragmę celowniczą. Uczący się przy pomocy tych przyrządów ma możność zobaczenia jak powinien być nastawiony prawidłowo karabin.

Bardzo przydatnym przy nauczaniu okaże się model który przedstawia linje celu, tor pocisku, punkt celowania i punkt trafienia. Przyrząd ten pozwala uczącemu się łatwo zorjentować w poszczególnych elementach toru pocisku i plastycznie uwydatnia tę drogę jaką pocisk przebiega po wyjściu z lufy, a w czasie biegu do celu.

Pomocniczym również okazać się może t. zw. aparat „Dümasa“, który przedstawia dokładnie wycelowany karabin z linją celu od oka strzelca przez szczerbinę, muszkę do punktu celowania.

Aby nauczyć ludzi prawidłowego ściągania spustu pożądanem jest użyć do tego specjalny przyrząd kontrolujący to ściąganie spustu, co niewątpliwie wyda dodatnie rezultaty.

Dla skontrolowania wahań karabinu, a więc odchyleń lufy przy celowaniu, bardzo przydatnym jest odpowiedni przyrząd kontrolujący celowanie, a także wskaźnik kątowy.

Zarówno przy celowaniu, ściąganiu spustu, jak i strzelaniu przy pomocy naboi ćwiczebnych i ślepych, są niezbędne szkła kontrolne, które mogą być różnych konstrukcyj, także z lusterkiem. Zasada jest jedna, a mianowicie ta, by instruktor

mógł widzieć jak celuje uczeń i odpowiednio do tego go poprawiać, a co właśnie jest w możności stwierdzać, patrząc obok niego w lusterko lub szkło kontrolne tego przyrządu umocowanego na karabinie. Można również i role zmienić t. zn. instruktor celuje przez karabin, a uczeń obserwuje. W ten sposób nauka celowania może być precezyjnie przeprowadzona, gdyż każdy ruch celującego jest pod kontrolą uczącego.

Dobrze jest przed przystąpieniem do strzelania ostrego, naukę strzelania zakończyć strzelaniem izbowem przy pomocy konusów. Można to strzelanie powtarzać i wtedy, gdy niema w pobliżu strzelnicy ostrej ,lub częste strzelanie ostre jest niemożliwe. Dlatego więc każde gniazdo powinno mieć w swojej dyspozycji komplet przyrządów i przyborów do strzelania izbowego przy pomocy konusów. W tym celu należałoby mieć także specjalną strzelniczkę izbową z różnego rodzaju figurkami i tarczkami.

Szkoła strzelca przeprowadzona przy pomocy tych różnorodnych przyrządów pozwoli na odpowiednie wyszkolenie dobrych strzelców. Sama zaś nauka dzięki urozmaiconemu programowi i przyrządom zostanie przez uczących się łatwo zrozumiana i przyswojona.

Na zakończenie należy nadmienić, iż oprócz wyszczególnionych wyżej przyrządów, koniecznie trzeba posiadać potrzebne przybory do pielęgnowania broni i w nauce strzelania na to pielęgnowanie kłaść duży nacisk, gdyż od dobrego utrzymania broni zależne jest dobre jej działanie. Najniezbędniejszem więc okaże się łoże do czyszczenia karabinu i lufy i odpowiedni wycior.

Nadmienić tu należy, iż Przewodnictwo Związku dobrze rozumiejąc znaczenie wyszkolenia strzeleckiego i chcąc przyjść poszczególnym gniazdom z pomocą w tym kierunku uchwaliło wypożyczyć pewną ilość kompletów przyrządów i przyborów do szkoły strzelca i strzelania izbowego bezpłatnie przedewszystkiem tym gniazdom, które prowadzą intensywnie przysposobienie wojskowe.

S. M.

Ćwiczenia laskami.

(Dokończenie).

3. *Skośne kierunki laski.*

W płaszczyźnie czołowej.

1. Prawe ramię w bok, lewe ramię w górę, laska skośnie nad głową.

2. Przeciwnie.
3. Prawe ramię w bok, lewę ramię w dół do wewnątrz, laska skośnie pod prawem ramieniem.
4. Przeciwnie.
5. Prawe ramię w górę zewnątrz, laska skośnie w górę nad prawem ramieniem.
6. Przeciwnie.
7. Prawe ramię w dół zewnątrz, laska skośnie w dół nad prawem ramieniem.
8. Przeciwnie.

Przy ćwiczeniu 5 — 8, przeciwne ramię jest skurczone, ręka przy barku.

W płaszczyźnie strzałkowej.

1. Prawe ramię w przód, lewe ramię w górę, laska skośnie.
2. Przeciwnie.
3. Prawe ramię w przód, lewe ramię w dół do wewnątrz, laska skośnie.
4. Przeciwnie.
5. Prawe ramię w przód w górę, laska skośnie w górę nad prawem ramieniem.
6. Przeciwnie.
7. Prawe ramię w przód wdół, laska skośnie w dół nad prawem ramieniem.
8. Przeciwnie.

Zmiany położeń laski otrzymujemy za pomocą; podnoszenia, przenoszenia, przewracania, skręcania i wykręcania.

Przykłady.

1. Ramiona w przód, laska poziomo.
2. Ramiona w górę, laska poziomo nad głową.
3. Prawe ramię w bok, laska skośnie nad głową.
4. Ramiona w dół.

1. Prawe ramię w górę, lewe w bok, laska skośnie nad głową.
2. Prawe ramię w bok, lewe wgórę, laska skośnie nad głową.
3. Lewe ramię w bok, łukiem dolnym, laska poziomo przy lewem ramieniu.
4. Ramiona w dół.

1. Ramiona w górę, laska poziomo nad głową.
2. Ramiona w dół wykrętem, laska poziomo za sobą.
3. Ramiona w górę wykrętem, laska poziomo nad głową.
4. Ramiona w dół.

1. Ramiona w przód, prawa powyż, laska pionowo przed sobą.
2. Przewrotem, ramiona w przód, lewa powyż, laska pionowo przed sobą.

3. Ramiona w dół.

Ruchy ramion wykonuje się łącznie z ruchami nóg i tułowia, a mianowicie:

Ruchy nóg.

1. Wykroki i zakroki.
2. Wykroki i zakroki na palce.
3. Rozkroki.
4. Rozkroki na palce.
5. Kroki (chód w przód, w tył i w bok).
6. Klęczki.
7. Wypady i uniki.
8. Przysiady.

Ruchy tułowia.

1. Skłony i opady w przód — w płaszczyźnie strzałkowej.
2. Skłony i opady w tył — „ „
płaszczyzna strzałkowa
3. Skłony i opady w bok — w płaszczyźnie czołowej.
4. Skręty, zwroty i obroty — w płaszczyźnie poziomej.
a) w postawach
b) w siadzie i siadzie klęcznym.
c) w leżeniu i podporach.

F.

Koszykówka.

Twórcą pierwszych zasad gry w piłkę koszykową jest dr. James Naismith, który zaprowadził ją w roku 1891 w szkole w Springfield. Gra rozpowszechniła się szybko w Ameryce, głównie jako gra, pozbawiona cech brutalności, a nie wymagająca dużego boiska, mogła z powodzeniem odbywać się w razie nieprzychylnych warunków atmosferycznych, w sali gimnastycznej.

Z Ameryki gra ta przedostała się do Europy, a przedewszystkiem do Anglji, następnie Holandji, Belgji i Niemiec.

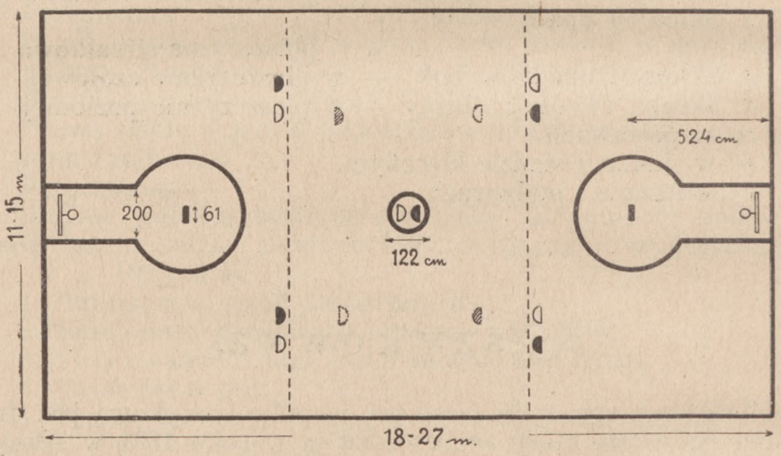
Podczas wojny światowej, dzięki działalności Y. M. C. A., piłka koszykowa i dłoniówka, zdobywa sobie u nas coraz więcej zwolenników i dziś wprowadzona jest jako gra sportowa w wojsku, w stowarzyszeniach i szkołach. Ze względu na to, że gra nadaje się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, przeto cieszy się u wszystkich dużem powodzeniem.

Nieznaczna zmiana, która przyjęła się u nas, nie zmieniła podstawowych prawideł gry. Przepisy amerykańskie nie przewidują ataku „strzału“ piłką do kosza przeciwnika, również tak samo grają w innych krajach na zachodzie. U nas natomiast przyjęło się za zasadę zdobycia kosza przeciwnika, wzorując się na przepisach piłki kopanej.

Zanim u nas wprowadzone zostaną obowiązujące przepisy w piłkę koszykową, podaję poniższe przepisy i wskazówki, które obowiązywać będą na Związkowych zawodach w Poznaniu.

Boisko.

Prostokąt, wykreślony dwiema „linjami bocznemi“ i dwiema — „koszowemi“, wewnątrz którego znajduje się koło do zagrywania, linje rzutu karnego i pola karne, podług poniżej zamieszczonego rysunku.



Ryc. 1.

Wymiary:

Linje boczne od 18 do 27 m., linje koszowe od 11—15 m.

Koło rozpoczęcia gry o promieniu 61 cm.

Pola rzutu karnego znajdują się pod obydwoma koszami. Ograniczone są dwoma linjami równoległemi, oddalonemi od siebie o 2 m., prostopadle do linji koszowej, oraz kołem o promieniu 2 m. zatoczonem ze środka znaku rzutu karnego.

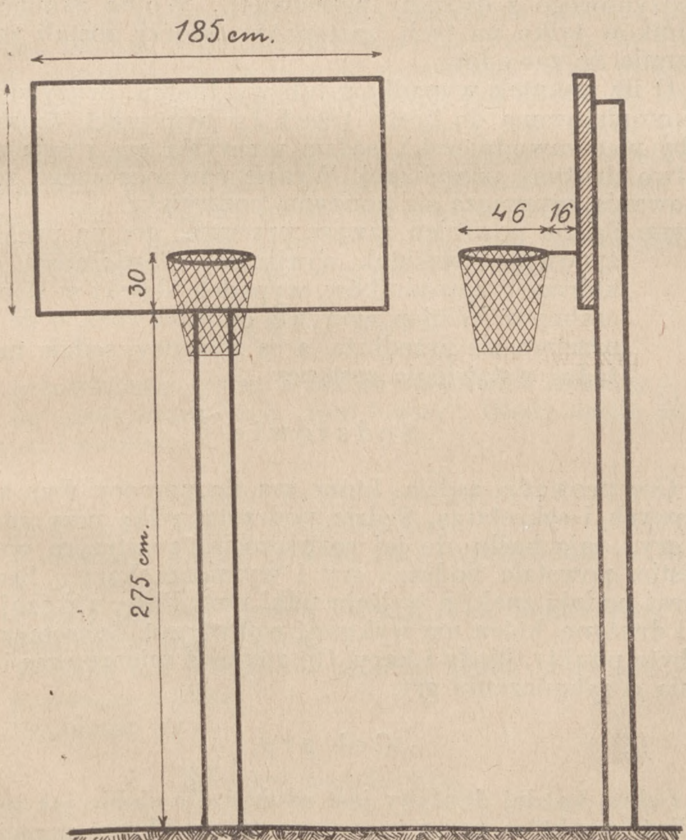
Miejsce rzutu karnego, jest to linja 61 cm. długa, równoległa do linji koszowej, a oddalona od jej środka o 5 m. 24 cm.

Kosze.

Kosze stoją wewnątrz boiska, w odległości 61 cm. od środka linji koszowej. Kosz stanowi pierścień żelazny o średnicy 46 cm., wykonany z pręta żelaznego, okrągłego, grubości od 1 do 1 i pół cm. i siatka sznurowa, długości do 50 cm., przymocowana do pierścienia, otwarta u dołu.

Kosz jest przymocowany prostopadle ramiączkiem, długości 16 cm., do tablicy drewnianej, gładkiej, pomalowanej na biało, o wymiarze 185×122 cm. Ramiączko, trzymające kosz, znajduje się o 30 cm. od dolnej, a 61 cm. od bocznych krawędzi tablicy. Kosz znajduje się na wysokości 3,05 m. od poziomu ziemi.

Tablica drewniana, z desek, ułożonych poziomo, gładka i pomalowana na biało, przymocowana jest do jednego lub



Ryc. 2.

dwu słupów, wkopanych w ziemię. Jeżeli tablica przymocowana jest do ściany, nie powinna do niej ściśle przylegać, lecz być od niej oddalona przynajmniej o 5 cm. Ryc. 2.

Piłka.

Piłka skórzana, dęta, około 600 gr. ciężka, w obwodzie 75 — 80 cm.

Drużyna.

Drużyna składa się z 5 zawodników (w oddziale żeńskim 7 zawodniczek), z których jeden jest drużynowym.

Zmiana zawodnika jest dozwolona tylko w czasie przerwy, wyjątkowo w czasie gry, gdy który z zawodników uległ wypadkowi. O zamianie zawodnika należy powiadomić sędziego i drużynowego z drużyny przeciwnej. Wolno zamieniać zawodników tylko na tych zastępców, którzy zostali zgłoszeni imiennie do zawodów.

O ile wskutek wypadków lub wykluczeń, drużyna została zdekompletowana do liczby trzech (w drużynach żeńskich do liczby pięć zawodniczek), sędzia przerywa grę i ogłasza zwycięstwo drużyny przeciwnej. Wrazie równoczesnego zdekompletowania, wyznacza się ponowną rozgrywkę.

Uwaga: Sędzia powinien zawsze przerwać grę na prośbę drużynowego, wskutek chwilowej niezdolności do gry którego z zawodników, wypadek, defekt w stroju ćwiczebnym. Winien wówczas odliczyć czas, o ile jednak przerwa się przedłuża, a są zastępcy, sędzia może zażądać wstawienia zastępcy.

Sędziowie.

Grę prowadzi sędzia, który ma do pomocy dwu sędziów linjowych i sekretarza. Sędzia podrzuca piłkę przy rozpoczęciu gry, daje hasło do jej rozpoczęcia, rozstrzyga wszystkie kwestje, powstałe podczas gry i wymierza kary. Sędziowie linjowi podają znaki o wyjściu piłki poza linję, wskazują miejsce i drużynę, która ma wykonać wolny rzut. Sekretarz notuje zdobyte punkty, błędy i kary. On również mierzy czas i zawiadamia o zakończeniu gry.

Cel gry.

Celem każdej drużyny jest zdobyć dla siebie jak największą ilość punktów, przez wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Zdobyty kosz liczy się dwa punkty, zdobyty kosz z rzutu karnego, jeden punkt.

Gra trwa dwa razy po 20 minut, z przerwą 10 minutową. Drużyna, która po upływie oznaczonego czasu gry, osiągnie większą ilość punktów — wygrywa. W razie równej ilości punktów, przedłuża się grę o 10 minut.

Wygrana liczy się wtedy tylko, gdy drużyna osiągnęła przynajmniej o dwa punkty więcej od swego przeciwnika.

Prawidła.

Grę prowadzi się, podając piłkę rzutem swemu współzawodnikowi. Nie wolno odbijać piłki pięścią, kopać lub zatrzymywać ją nogami (za nogę uważa się część nogi od kolana do stopy. Niewolno z piłką biec więcej niż dwa kroki, t. zn., że piłka złapana lub podniesiona, winna być wyrzucona w chwili wykonywania drugiego kroku. Natomiast wolno piłkę prowadzić dowolną ilość kroków, tocząc ją po ziemi lub kozłując jedną ręką, bez zmiany rąk, ujęta ponownie oburącz piłka, winna być oddana współzawodnikowi lub rzucona do kosza. Ten sam zawodnik, może ją ująć powtórnie, tylko wówczas, gdy dotknęła się ona innego z grających lub odbiła się od tablicy. Nie wolno piłki wydzierać oburącz, nie wolno pchać przeciwnika, odpychać, przytrzymywać rękami, podstawiać nóg, odpychać przeciwnika brutalnie tułowiem z boku, tyłu lub przodu. Nie wolno we dwuch nacierać na jednego. Utrudnianie ruchów przeciwnikowi, nie posiadającemu piłki, jest dozwolone, lecz nie w sposób brutalny.

Błędy i kary.

Za przewinienia graczy t. zn. za naruszenie zasad gry, wyznacza się „rzut wolny“ lub „rzut karny“. Błędy dzielą się na *techniczne* i *osobiste*.

Błędy techniczne.

1. Bieg z piłką więcej niż jeden krok.
2. Podawanie piłki z ręki do ręki (wręczanie).
3. Kopanie piłki.
4. Kozłowanie piłki jedną i drugą ręką naprzemian.
5. Podbijanie piłki pięścią.
6. Wyjście lub wstąpienie choćby jedną nogą na linję graniczną z piłką.
7. Skupianie się.

Błędy osobiste.

1. Brutalna gra.
2. Chwytanie przeciwnika rękami.
3. Umyślne kopanie piłki.

4. Podstawienie nogi.
5. Popychanie przeciwnika.
6. Wydzieranie oburącz piłki z rąk przeciwnika.

Za błędy *techniczne* karze się rzutem wolnym, a za błędy *osobiste* — rzutem karnym.

Rzut wolny.

Rzut wolny wykonuje zawodnik z drużyny przeciwnej, stając na linji boiska, naprzeciw miejsca, gdzie zostało wykonane przewinienie. Wszyscy inni zawodnicy muszą się znajdować w obrębie boiska i nie bliżej, niż na jeden metr od wykonywującego rzut wolny. Z rzutu wolnego bezpośrednio nie wolno zdobywać kosza.

Rzut karny.

Rzut karny wykonuje zawodnik z drużyny przeciwnej, stając na linji rzutu karnego, w środku koła i nie wolno mu ruszyć się z tego miejsca, póki piłka nie dotknie tablicy. W czasie rzutu karnego, zawodnicy ustawiają się poza granicami pola karnego, na które nie wolno im wstąpić wcześniej, zanim piłka dotknie kosza lub tablicy. Wrazie niezastosowania się zawodników do niniejszego przepisu, sędzia, w razie winy zawodników z drużyny przeciwnej, może powtórzyć rzut karny, w przeciwnym wypadku rzut wolny z rogu, unieważniając poprzednio, o ile został zdobyty punkt.

Rzut sporny.

Rzut sporny wykonuje sędzia w następujących wypadkach:

1. Gdy nie wie kto popełnił błąd lub przewinienie i przy błędzie obustronnym;
2. gdy dwuch zawodników wydziera sobie piłkę oburącz;
3. gdy dwuch zawodników wydziera sobie piłkę prawidłowo, lecz dłużej niż 3 sek., lub gdy z nią chodzą obaj;
4. gdy piłka została ujęta przez dwuch zawodników równocześnie.

Rzut sporny wykonuje sędzia, rzucając piłkę w górę między dwuch przeciwników, którzy ostatnio mieli ją w rękach.

Wykluczenie z gry.

Za powtarzające się błędy osobiste, sędzia może wykluczyć zawodnika do przerwy lub końca gry. Sędzia może też wykluczyć zawodnika za uwagi lub odpowiedzi pod swoim adresem.

Rozpoczęcie gry.

Grę rozpoczyna się na środku boiska. Dwaj zawodnicy stoją wewnątrz koła naprzeciw siebie, z jedną ręką założoną w tył. Sędzia rzuca piłkę prostopadle w górę pomiędzy obu zawodników i z chwilą, gdy piłka osiągnie punkt najwyższy, daje znak gwizdem. Rozpoczynający grę, mogą tylko piłkę odbić jednorącz. Ująć lub dotknąć ją drugi raz mogą tylko wtedy, o ile dotknęli się jej obaj jednocześnie, lub kolejno, lub gdy dotknął ją inny z zawodników.

Uwaga: 1. Przy rozpoczęciu gry, zawodnicy stają przodem do kosza przeciwnika.

2. Boisko losuje się przed rozpoczęciem gry i zmienia się po przerwie.

3. Po rozpoczęciu gry, rozpoczyna się grę ze środka gdy:
   a) kosz został zdobyty;
   b) piłka uwięzła na pierścieniu;
   c) piłka została wybita przez rozpoczynających grę, bezpośrednio za boisko;
   d) sędzia przerwał grę z przyczyn nieprzewidzianych.

4. Piłka jest poza grą gdy:
   a) wyjdzie lub upadnie na ziemię poza granicę boiska;
   b) zawodnik, trzymający ją, wystąpi choćby jedną nogą poza granicę boiska;
   c) zastępca dotknie piłkę, nieuprzedzając sędziego o swem wejściu na boisko.

5. Jeżeli piłka wyjdzie przez linję boczną boiska, wykonuje się rzut wolny z miejsca, przez które przeszła piłka. Jeżeli przez linję koszową, z najbliższego rogu boiska.

Podział boiska dla młodzieży i druhen.

Dla młodzieży i druhen boisko dzieli się na trzy części, jak wskazują linje przerywane na Ryc. 1.

Zawodniczki, znajdujące się na swych polach, za wyjątkiem rozpoczynających grę, nie mogą opuszczać swych pól, jak również nie mogą rzucać piłki do kosza, lecz muszą ją podawać swoim współzawodniczkom na polu sąsiedniem.

Za wkroczenie na pole sąsiednie, choćby tylko jedną nogą, sędzia zarządza rzut wolny na korzyść drużyny przeciwnej w miejscu przekroczenia granicy, pozatem obowiązują przepisy i wskazówki, podane wyżej.

Zaprawa do gry w koszykówkę.

1. Ćwiczący, ustawieni w koło, rzucają kolejno piłkę stojącemu w środku koła, który odrzuca ją następnemu w kole. O ile stojący w środku koła, piłkę upuści, zastępuje go ten, który mu piłkę podawał.

2. Ćwiczący, ustawieni w kółko bokiem do wewnątrz, maszerują lub biegną i podają piłkę stojącemu w kole, jak wyżej.

3. Podrywka podawana.

Ćwiczący tworzą koło i podają sobie rzutami piłkę, jeden z nich, wewnątrz koła, stara się piłkę zdobyć.

4. Ćwiczący, podzieleni na dwie drużyny, podają sobie piłkę i starają się jaknajdłużej ją utrzymać, gdy przeciwnicy usiłują ją zdobyć dla siebie. Z piłką nie wolno biegać, ale wolno kozłować.

5. Przodownik staje na wywyższeniu i rzuca piłkę pomiędzy ćwiczących, którzy starają się ją zdobyć.

6. Podobnie, jak wyżej, lecz przodownik przed rzutem piłki, wywołuje drużynę np.: „biali" lub nazwiska poszczególnych zawodników. Zawodnicy z drużyny białych, lub poszczególne jednostki, starają się rzuconą piłkę ująć, a przeciwnicy natomiast nie dopuścić do chwytu.

J. F.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.